

Oregon SCIENTIFIC

STRAPLESS HEART RATE MONITOR

Model: SE138

USER MANUAL

EN INTRODUCTION

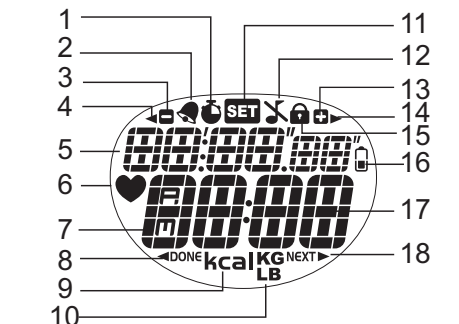
Thank you for selecting the Oregon Scientific™ Strapless Heart Rate Monitor (SE138). The SE138 is a very practical sports and fitness aid as it monitors your heart rate without requiring to wear a heart rate transmitter. It is equipped with calorie measurement along with real-time clock, stopwatch, backlight and keypad lock functions.

CONTROL BUTTONS



1. - : Toggle between setting sub-modes; decrease values
2. **MODE**: Toggle between modes, confirm and exit settings
3. **ST/SP/+**: Start / stop stopwatch; toggle between setting sub-modes; increase values
4. **↔** / **🔒**: Activate backlight; lock keypad
5. **SET/RS**: Enter setting sub-mode; confirm setting; reset stopwatch and calorie values
6. Top metallic plate: Touch to enter Heart Rate Mode and take heart rate measurement
7. Bottom metallic plate: Touch to enter Heart Rate Mode and take heart rate measurement

LCD



1. **🔒**: Indicates you are in Stopwatch Mode or the stopwatch is running
2. **🔔**: Indicates alarm is On
3. **⬅️**: Smart indicator to decrease values
4. **➡️**: Smart indicator to toggle between setting sub-modes
5. Displays stopwatch, date or mode banners
6. **♥️**: Indicates a heart rate reading is detected
7. **m**: 12-hour clock
8. **⏪**: Smart indicator to quick exit and return to previous mode
9. **kcal**: Calorie unit
10. **KG**: Weight unit
11. **SET**: Indicates you are in setting sub-modes
12. **🔔**: Indicates beep tone is Off
13. **➡️**: Smart indicator to increase values
14. **▶️**: Smart indicator to toggle between setting sub-modes
15. **🔒**: Indicates keypad is locked
16. **🔒** or **🔒**: Indicates battery power is low
17. Displays time or calorie reading
18. **NEXT**: Smart indicator to confirm setting and move

to the next setting

GETTING STARTED

ACTIVATE WATCH (FIRST TIME USE ONLY)
Press and hold any key until the screen is activated.

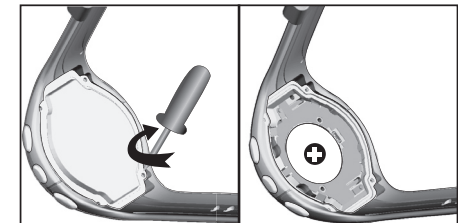
SET TIME AND USER DATA

To effectively use the watch for calculating calorie burned (based on the user's age, weight, heart rate reading and exercise time), you are advised to set the time and your personal data in Set Up Mode. Refer to "Time Setting Mode" and "User Data Setting Mode" in Set Up Mode.

IMPORTANT Remember to set the time and user data after every battery replacement or power reset.

BATTERY REPLACEMENT

The watch uses a CR2032 3V battery, which has already been installed. If **🔒** or **🔒** flashes, it means battery power is low and should be replaced. If battery power is low, alarm beeping, backlight and heart rate measuring functions will be disabled.



1. Use a small Phillips screwdriver to remove battery compartment lid. Once opened, please keep the screws in a safe place to avoid losing them.
2. Remove the old battery and insert the new one matching the polarities.
3. Replace the lid by screwing it back into place.

HEART RATE MEASUREMENT

You can measure your heart rate anytime (except in setting sub-modes).

1. Wear the watch on your wrist and place fingertips (suggest to use index finger and middle finger) on both metallic plates to enter Heart Rate Mode. A beep tone will be heard and "HR" banner will flash to indicate the watch is detecting heart rate reading. It will take between 6-10 seconds to detect a heart rate reading.
2. If a valid heart rate reading is detected, another beep tone will be heard and the screen below will be displayed. Remove your fingers.



3. To exit Heart Rate Mode, remove your fingers for 3 seconds or press **MODE**.

TIP

For accurate heart rate reading, make sure:

- you are not running or doing exercise
- to wear the watch on your wrist and your fingertips touch the 2 metallic plates

If you cannot get your heart rate reading within 10 seconds or if any unusual condition occur during heart rate reading:

- moisten your fingertips
- make sure your fingertips are warm and steady
- do not press too hard on the metallic plates
- make sure the metallic plates and the back of your watch are clean

NOTE

- Heart rate measurement cannot be activated if keypad is locked or battery power is low.
- Clean the watch with a soft dry cloth.
- The 2 metallic plates are very sensitive. Accidentally touching them will trigger heart rate measurement. Hence, to prevent from accidentally activating heart

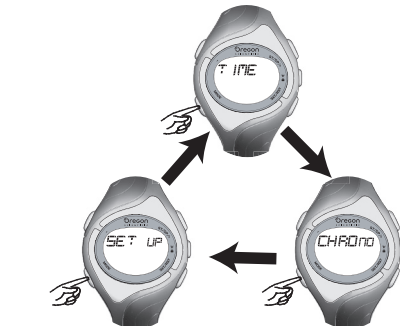
rate measurement, you can select to lock the keypad.

- If the battery power is low, the screen below will be displayed.



OPERATING MODES

The watch has 3 operating modes. Press **MODE** to toggle between these modes.



TIME MODE

- This mode displays the real-time clock and date.
- To set the time and date, refer to "Time Setting Mode" in Set Up Mode.



STOPWATCH MODE (CHRONO)

You can take your calorie reading in this mode.

To start or stop stopwatch:

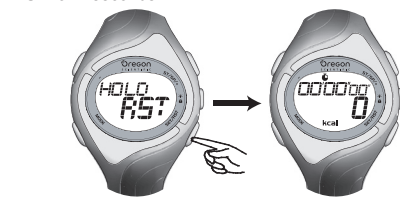


To take calorie reading:
Take a heart rate reading while the stopwatch is running in order to view the calories burned. Refer to "Heart Rate Measurement".

The calorie reading shown in Stopwatch Mode represents an average of the calories lost during the time elapsed.

The more frequent you provide heart rate reading, the more accurate the calorie calculation.

To reset stopwatch and calorie value:
Stop or pause the stopwatch, then press and hold **SET/RS** for 2 seconds.



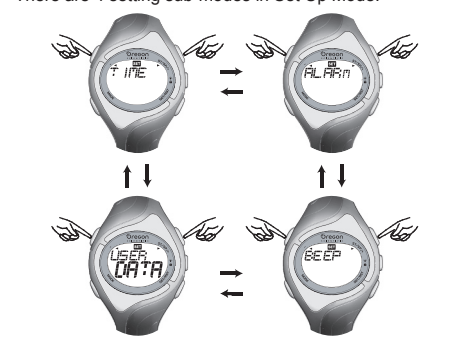
NOTE

- Set Up Mode cannot be accessed while stopwatch is running.
- If stopwatch is running, pressing **MODE** will go to Time Mode.
- Unless you stop the stopwatch, **🔒** will blink to remind

you that the stopwatch is still timing.

SET UP MODE

There are 4 setting sub-modes in Set Up Mode.



- Press - or **ST/SP/+** to toggle between these sub-modes.
- Press **MODE** anytime to return to Time Mode.

NOTE **SET** icon will be displayed in setting sub-mode.

TIME SETTING MODE

- To set time and date:
1. In Time Setting Mode, press **SET/RS** to enter settings.
 2. Press - or **ST/SP/+** to set the values. Press and hold - or **ST/SP/+** to rapidly change the values. The setting sequence is as follows: 12 / 24-hour time; hour; minute; year; day-month / month-day; month; day.
 3. Press **SET/RS** to confirm and to move to the next setting.
 4. Press **MODE** anytime to confirm and exit settings.

ALARM SETTING MODE

- To set alarm:
1. In Alarm Setting Mode, press **SET/RS** to enter settings.
 2. Press - or **ST/SP/+** to turn alarm On or Off. **🔔** indicates the alarm is turned On. If alarm Off is selected, press **MODE** to confirm and exit settings. If alarm On is selected, press **SET/RS** to confirm and set the alarm time.
 3. Press - or **ST/SP/+** to set the values. Press and hold - or **ST/SP/+** to rapidly change the values. The setting sequence is as follows: hour; minute.
 4. Press **SET/RS** to confirm and to move to the next setting.
 5. Press **MODE** anytime to confirm and exit settings.

To silence alarm:
Press any button to stop the alarm and it will activate 24 hours later.

OR

- Turn the alarm Off in Alarm Setting Mode.

BEEP TONE SETTING MODE

- To turn beep tone On or Off:
1. In Beep Tone Setting Mode, press **SET/RS** to enter settings.
 2. Press - or **ST/SP/+** to turn beep tone On or Off. **🔔** indicates the beep tone is turned Off.
 3. Press **MODE** anytime to confirm and exit settings.

USER DATA SETTING MODE

To enjoy the full benefits of this watch, set up your personal data before you exercise. This will enable the watch to calculate the level of calories burned while exercising. This information helps you track your progress over time.

To set personal data:

1. In User Data Setting Mode, press **SET/RS** to enter settings.
2. Press - or **ST/SP/+** to set the values. Press and hold - or **ST/SP/+** to rapidly change the values. The setting sequence is as follows: year of birth; month of birth; day of birth; weight unit; weight.
3. Press **SET/RS** to confirm and to move to the next setting.
4. Press **MODE** anytime to confirm and exit settings.

BACKLIGHT AND KEYPAD LOCK

To activate backlight:
Press **↔** / **🔒** to turn backlight On for 5 seconds.

NOTE The backlight function will not operate if "🔒" or "🔒" is displayed.

To toggle keypad lock On or Off:

Press and hold **↔** / **🔒** for 2 seconds. **🔒** indicates keypad is locked.

PHYSICAL CONDITION AND WORKOUT

To help achieve maximum health benefits from your workout program, it is important to know your:

- Maximum heart rate (MHR)
- Upper heart rate limit
- Lower heart rate limit

MHR is expressed in beats per minute. You can get your MHR from an MHR test, or you can estimate it by using the following formula:

220 - age = MHR

TRAINING ZONES

There are several training zones that are relevant to a fitness program. The most popular zone range is from 50% to 80% of your maximum heart rate. This is where you achieve cardiovascular benefits, burn fat, and become fitter. When programming your watch, the lower percentage of the zone you choose becomes your lower heart rate limit and the higher percentage becomes the upper heart rate limit.

50%	Moderate Activity
60%	Weight Management
70%	Aerobic Zone
80%	Anaerobic Threshold Zone
90%	Red Line Zone (maximum capacity)
100%	

There are three training zones, as described below:

TRAINING ZONE	MHR%	DESCRIPTION
Health Maintenance	65-78%	This is the lowest training intensity level. It is good for beginners and those who want to strengthen their cardiovascular systems.
Aerobic Exercise	65-85%	Increases strength and endurance. It works within the body's oxygen intake capability, burns more calories and can be maintained for a long period of time.
Anaerobic Exercise	78-90%	Generates speed and power. It works at or above the body's oxygen intake capability, builds muscle, and cannot be maintained for a long period of time.

The upper and lower heart rate limits are calculated by multiplying your MHR by the percentages of the selected training zone.

For example:

- A 40-year-old training for basic health maintenance:
 - His Upper Heart Rate Limit [(220 - 40(age)) x 78%]
 - His Lower Heart Rate Limit [(220 - 40(age)) x 65%]

IMPORTANT

Always warm up before exercise and select the training zone that best suits your physique. Exercise regularly, 20 to 30 minutes per session, three to four times a week for a healthier cardiovascular system.

WARNING Determining your individual training zone is a critical step in the process towards an efficient and safe training program. Please consult your doctor or health professional to help you determine exercise frequency and duration appropriate for your age, condition and specific goals.

USE IN THE WATER

The SE138 watch is water-resistant up to 50 meters (164 feet).

RAIN SPLASHES ETC	SHOWERING (WARM COOL WATER ONLY)	LIGHT SWIMMING/ SHALLOW WATER	SHALLOW DIVING/ SURFING/ WATER SPORTS	SNORKELING/ DEEP WATER DIVING
50M / 164 FEET	OK	OK	OK	NO

NOTE Set the watch before exposing it to excessive water. Pressing the keys while in the water or during heavy rainstorms may cause water to enter the watch.

SPECIFICATIONS

Real time clock	12/24 hour format with hour / minute
Stopwatch	00:00:00 to 99:59:59 (hrs: min: sec)
Heart rate	40 - 240 bpm
Calorie range	0 - 9999 kcal
Power	1 x CR2032 3V battery
Operating temperature	0°C to 40°C (32°F to 104°F)
Storage temperature	-20°C to 60°C (-4°F to 140°F)

PRECAUTIONS

To ensure you use your product correctly and safely, read these warnings and the entire user manual before using the product:

- Use a soft, slightly moistened cloth. Do not use abrasive or corrosive cleaning agents, as these may cause damage. Use lukewarm water and mild soap to clean the watch thoroughly after each training session. Never use the product in hot water or store it when wet.
- Do not subject the product to excessive force, shock, dust, temperature changes, or humidity. Never expose the product to direct sunlight for extended periods. Such treatment may result in malfunction.
- Do not tamper with the internal components. Doing so will terminate the product warranty and may cause damage. The main unit contains no user-serviceable parts.
- Do not scratch hard objects against the LCD display as this may cause damage.
- Take precautions when handling all battery types.
- Remove the batteries whenever you are planning to store the product for a long period of time.
- When replacing batteries, use new batteries as specified in this user manual.
- The product is a precision instrument. Never attempt to take this device apart. Contact the retailer or our customer service department if the product requires servicing.
- Do not touch the exposed electronic circuitry, as there is a danger of electric shock.
- Check all major functions if the device has not been used for a long time. Maintain regular internal testing and cleaning of your device. Have your watch serviced by an approved service center annually.
- When disposing of this product, ensure it is collected separately for special treatment and not as normal household waste.
- Due to printing limitations, the displays shown in this manual may differ from the actual display.
- The contents of this manual may not be reproduced without the permission of the manufacturer.

NOTE The technical specifications for this product and the contents of the user manual are subject to change without notice.

ABOUT OREGON SCIENTIFIC

Visit our website (www.oregonscientific.com) to learn more about Oregon Scientific products. If you're in the US and would like to contact our Customer Care department directly, please visit: www2.oregonscientific.com/service/support.asp OR Call 1-800-853-8883. For international inquiries, please visit: www2.oregonscientific.com/about/international.asp.

EU-DECLARATION OF CONFORMITY

Hereby, Oregon Scientific, declares that this Strapless Heart Rate Monitor (model SE138) is in compliance with EMC directive 89/36/CE. A copy of the signed and dated Declaration of Conformity is available on request via our Oregon Scientific Customer Service.



Oregon SCIENTIFIC

CARDIO-FREQUENCEMETRE SANS CEINTURE

MODELE : SE138

MANUEL DE L'UTILISATEUR

FR SOMMAIRE

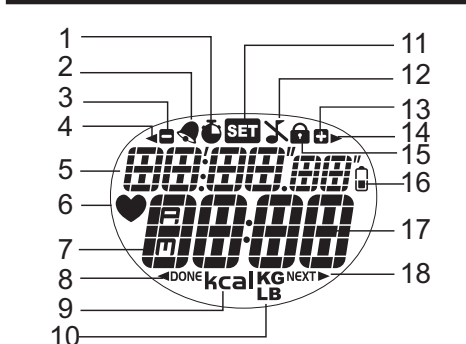
Nous vous remercions d'avoir choisi le cardio-fréquencemètre sans ceinture Oregon Scientific™ (SE138). Le modèle SE138 est un aide précieuse pour toutes vos activités physiques et de fitness puisqu'il contrôle vos pulsations cardiaques sans recourir à un émetteur de pulsations cardiaques. Il est équipé d'un outil de mesure des calories, d'une horloge, d'un chronomètre, des fonctions rétro-éclairage et verrouillage des touches.

BOUONS DE COMMANDE



1. - : Permet d'alterner entre les sous modes de réglages et de diminuer les valeurs
2. **MODE** : Permet d'alterner entre les modes, de confirmer un réglage et de sortir
3. **ST/SP/+** : Permet de lancer/arrêter le chronomètre, d'alterner entre les sous modes de réglages et d'augmenter les valeurs
4. **↔** / **🔒** : Active le rétro-éclairage et le verrouillage des touches
5. **SET/RS**: Permet d'entrer dans les sous mode de réglage, de confirmer un réglage, de réinitialiser le chronomètre et les valeurs de calories
6. Plaque métallique supérieure : Appuyez pour entrer dans le Mode de pulsations cardiaques et pour mesurer vos pulsations
7. Plaque métallique inférieure : Appuyez pour entrer dans le Mode de pulsations cardiaques et pour mesurer vos pulsations

ECRAN LCD



1. **🔒** : Indique que vous êtes en Mode Chronomètre ou que le chronomètre est en fonctionnement
2. **🔔**: Indique que l'alarme est activée
3. **🔒** : Indicateur vous permettant de diminuer les valeurs
4. **➡️**: Indicateur vous permettant d'alterner entre les sous modes de réglages
5. Affiche le chronomètre, la date et les bannières des modes
6. **♥️**: Indique qu'un relevé de pulsation cardiaque est détecté
7. **m**: Horloge format 12 H
8. **⏪**: Indicateur vous permettant de sortir rapidement

et de revenir au mode précédent

9. **kcal**: Unité de mesure de calories
10. **KG**: Unité de poids
11. **SET**: Indique que vous êtes dans les sous modes d'un réglage
12. **🔒**: Indique le bip est désactivé
13. **▶️**: Indicateur vous permettant d'augmenter les valeurs
14. **▶️**: Indicateur vous permettant d'alterner entre les sous modes de réglages
15. **🔒**: Indique que les touches sont verrouillées
16. **🔒** ou **🔒**: Indique que la pile est faible
17. Affiche l'heure ou les relevés de calories
18. **NEXT**: Indicateur vous permettant de confirmer le réglage et de passer au suivant

AU COMMENCEMENT

METTRE EN MARCHÉ LA MONTRE (UNIQUEMENT LORS DE LA PREMIÈRE UTILISATION)
Appuyez et maintenez n'importe quelle touche appuyée jusqu'à ce que l'écran s'active.

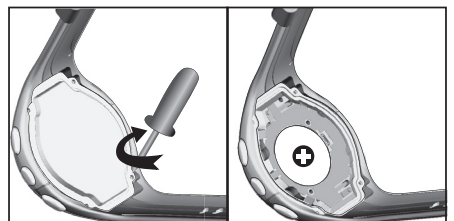
RÉGLER L'HEURE ET LES DONNÉES DE L'UTILISATEUR

Pour utiliser correctement la montre afin de calculer les calories consommées (sur la base de l'âge de l'utilisateur, de son poids, des relevés de pulsations et du temps d'exercice), il est recommandé de régler l'heure et les données personnelles dans le Mode Réglage. Reportez-vous à « Mode de Réglage de l'heure » et « Mode de Réglage des données utilisateurs » dans le Mode Réglage.

IMPORTANT Rappelez-vous de régler l'heure et les données utilisateurs après avoir remplacé la pile ou après avoir réinitialisé l'appareil.

REMPLENER LA PILE

La montre fonctionne avec une pile 3V CR2032, d'ores et déjà installée. Si **🔒** ou **🔒** clignote, la pile est faible et doit être remplacée. Si la pile est faible, le bip de l'alarme, le rétro-éclairage et les fonctions de mesure des pulsations cardiaques seront désactivés.



1. Utilisez un petit tournevis pour retirer le couvercle du compartiment des piles. Une fois ouvert, placez les vis dans un endroit où vous êtes certain de les récupérer.
2. Remplacez la pile usagée et insérez la nouvelle en respectant les signes de polarité.
3. Remplacez le couvercle en le revisant.

MESURE DES PULSATIONS CARDIAQUES

Vous pouvez mesurer à tous moments vos pulsations cardiaques (sauf dans les sous modes de réglages).

1. Mettez la montre au poignet et placez votre doigt (index ou majeur) sur les deux plaques métalliques pour entrer dans le Mode de Pulsations Cardiaques. Un bip sonne et "HR" s'affiche à l'écran lors de toute détection de pulsations cardiaques. La détection des pulsations cardiaques prend entre 6 et 10 secondes.
2. Si une pulsation cardiaque valide est détectée, un autre bip sonne et l'écran suivant s'affiche.



3. Pour sortir du Mode de Pulsations Cardiaques, retirez vos doigts ou appuyez sur **MODE** pendant 3 secondes.

ASTUCE

Pour obtenir un relevé précis des pulsations cardiaques, assurez-vous:

- de porter la montre au poignet et de poser les doigts sur les deux plaques métalliques.

Si vous n'obtenez aucun relevé de pulsations cardiaques en l'espace de 10 secondes, ou si vous constatez des conditions inhabituelles pendant la lecture des pulsations :

- humectez-vous les doigts
- faites en sorte que vos doigts soient chauds et stables sur la plaque métallique.
- n'appuyez pas trop fort sur les plaques métalliques
- assurez-vous que les plaques métalliques et l'arrière de la montre soient propres

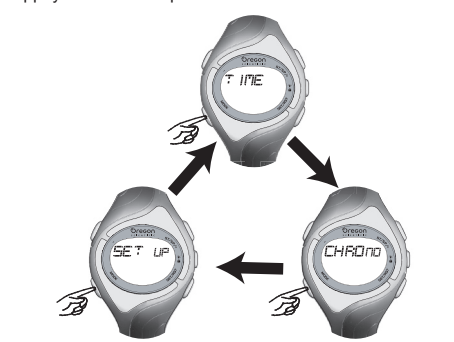
REMARQUE

- Les mesures de pulsations cardiaques ne peuvent être activées si les touches sont verrouillées ou si la pile est faible.
- Nettoyez la montre avec un tissu doux et sec.
- Les 2 plaques métalliques sont très sensibles. Toucher accidentellement les plaques enclenchera la mesure des pulsations. Ainsi, pour empêcher l'activation accidentelle des mesures de pulsations, verrouillez les touches.
- Si la pile est faible, l'écran ci-dessous s'affichera.



MODES DE FONCTIONNEMENT

La montre est équipée de 3 modes de fonctionnement. Appuyez sur **MODE** pour alterner entre les modes.



MODE HEURE

- Ce mode affiche la date et l'heure en temps réel.
- Pour régler l'

- Appuyez sur - ou **ST/SP/+** pour régler les valeurs. Appuyez et maintenez - ou **ST/SP/+** pour modifier rapidement les valeurs. Les réglages se présentent dans l'ordre suivant : heure, minute.
- Appuyez sur **SET/RST** pour confirmer le réglage et passer au suivant.
- Appuyez sur **MODE** à n'importe quel moment pour confirmer et sortir.

Pour couper le son de l'alarme :

- Appuyez sur n'importe quel bouton pour arrêter l'alarme et pour la réactiver 24 heures plus tard.

OU

- Désactivez l'alarme dans le Mode de Réglage de l'alarme.

MODE DE REGLAGE SONNERIE BIP

Pour désactiver ou activer le bip :

- En mode de réglage du bip appuyez sur **SET/RST** pour entrer dans les réglages.
- Appuyez sur - ou **ST/SP/+** pour activer ou désactiver le bip. indique que le bip est désactivé.
- Appuyez sur **Mode** à n'importe quel moment pour confirmer et sortir.

MODE DE REGLAGE DES DONNEES PERSONNELLES

Pour bénéficier de toutes les fonctionnalités de la montre, réglez vos données personnelles avant de commencer votre exercice. Vous permettrez à la montre de calculer le niveau de calories consommées pendant l'exercice. Ces informations vous permettent de visualiser vos progrès.

Pour régler les données personnelles :

- En mode de réglage des données personnelles, appuyez sur **SET/RST** pour entrer dans les réglages.
- Appuyez sur - ou **ST/SP/+** pour régler les valeurs. Appuyez et maintenez - ou **ST/SP/+** pour modifier rapidement les valeurs. Les réglages se présentent dans l'ordre suivant : année de naissance, mois de naissance, jour de naissance, unité de poids, poids.
- Appuyez sur **SET/RST** pour confirmer le réglage et passer au suivant.
- Appuyez sur **MODE** pour confirmer et sortir.

RETRO-ECLAIRAGE ET VERROUILLAGE DES TOUCHES

Pour activer le rétro-éclairage :

Appuyez sur pendant 5 secondes, pour activer le rétro-éclairage.

REMARQUE La fonction rétro-éclairage ne fonctionnera pas si ou sont affichés.

Pour alterner entre le verrouillage ou le déverrouillage des touches :

Appuyez et maintenez pendant 2 secondes. indique que les boutons sont verrouillés.

CONDITION PHYSIQUE ET ENTRAÎNEMENT

Afin d'obtenir le maximum de bénéfices de votre programme d'exercice physique, pour entretenir votre forme, il est important de connaître :

- Vos pulsations cardiaques maximum (PCM)
- Votre seuil supérieur de pulsations cardiaques
- Votre seuil inférieur de pulsations cardiaques

Le RCM est exprimé en pulsations par minute. Vous pouvez obtenir votre RCM à partir d'un test RCM, ou bien à l'aide de la formule suivante :

RCM = 220 - âge

ZONES D'EXERCICE

Il y a plusieurs zones d'exercice relatives au programme de remise en forme. L'échelle de la zone la plus courante est de 50% à 80% de votre rythme cardiaque maximum. C'est là que vous obtiendrez des bénéfices cardiovasculaires, brûlerez les graisses et serez en meilleure forme. En programant votre montre, le pourcentage inférieur de la zone que vous choisissez devient votre seuil inférieur de pulsations cardiaques et le pourcentage supérieur, votre seuil supérieur de pulsations cardiaques.

50%	Activité modérée
60%	Gestion du poids
70%	Zone d'aérobie
80%	Zone du seuil anaérobie
90%	Zone rouge (capacité maximum)

Il y a trois zones d'exercice, telles que décrites ci-après :

ZONE D'EXERCICE	RCM%	DESCRIPTION
Maintien de la Forme	65-78%	Ceci est le plus faible niveau d'intensité d'exercice. Ce mode est parfait pour les débutants et pour les personnes souhaitant renforcer leur système cardiovasculaire.
Aérobic	65-85%	Accroît la force et l'endurance. Exercice travaillant sur la capacité d'entrée d'oxygène, brûle les calories et peut s'effectuer sur une longue période.
Anaérobie	78-90%	Génère puissance et vitesse. Exercice travaillant sur la capacité d'entrée d'oxygène, dessine les muscles et ne peut être effectué longtemps.

Les seuils inférieurs et supérieurs de pulsations cardiaques sont calculés en multipliant votre RCM par les pourcentages sélectionnés pour votre séance d'exercice.

Par exemple :

Un utilisateur de 40 ans qui s'entraîne normalement pour entretenir sa forme doit avoir :

- Son seuil supérieur de pulsations cardiaques [220 - 40 (âge)] x 78%
- Son seuil inférieur de pulsations cardiaques [220 - 40 (âge)] x 65%

IMPORTANT Toujours s'échauffer avant l'exercice, et sélectionnez la zone d'exercice qui correspond à votre physique. Faire de l'exercice régulièrement, par séance de 20 à 30 minutes et de trois à quatre fois par semaine, pour bénéficier d'un meilleur système cardiovasculaire.

ATTENTION Déterminez votre zone personnelle de séance d'exercice est une étape critique du processus, permettant d'avoir un programme d'exercice efficace et sans danger. Veuillez consulter un médecin ou un professionnel de santé pour vous aider à déterminer la fréquence et durée appropriées selon votre âge, les conditions et les buts spécifiques.

UTILISATION DANS L'EAU

La montre SE138 résiste à l'eau, jusqu'à 50 mètres (164 pieds).

FLUIE ECLAIBOUSSURES ETC	DOUCHE (EAU TIEDE ET FROIDE)	NATATION/ EAU PEU PROFONDE	PLONGEON EN EAU PEU PROFONDE/ SURF SPORTS NAUTIQUES	PLONGEE AVEC TUBA EAU PROFONDE
OK	OK	OK	OK	NON

NOTE Réglez la montre avant de l'exposer à un volume d'eau trop important. Appuyez sur les touches lorsque vous êtes dans l'eau ou lorsque vous êtes exposé à de fortes pluies peut provoquer des infiltrations d'eau à l'intérieur de la montre.

CARACTERISTIQUES

Horloge	Format 12 / 24 heures affichage heure/minute
Chronomètre	00:00:00 à 99:59:59 (heures: min : sec)
Pulsations cardiaques	40 - 240 bpm (pulsations par minute)
Echelle de calories	0 - 9999 Kcal
Alimentation	1 pile CR2032 3 V
Température de fonctionnement	0°C à 40°C (32°F à 104°F)
Température de rangement	-20°C à 60°C (-40°F à 140°F)

PRECAUTIONS

Pour vous assurer d'utiliser correctement et en toute sécurité ce produit, veuillez lire les mises en garde et l'ensemble de ce manuel avant toute utilisation :

- Utilisez un tissu doux. Ne pas utiliser de produits de nettoyage abrasifs ou corrosifs pouvant endommager l'appareil. Nettoyez la montre avec de l'eau tiède et un savon non agressif après chaque séance d'entraînement. Ne jamais utiliser d'eau chaude et ne pas le ranger s'il est toujours humide.
- Ne pas soumettre le produit à une force excessive, au choc, à la poussière, aux changements de températures ou à l'humidité. Ne pas exposer longtemps ce produit au soleil. De telles actions peuvent endommager l'appareil.
- Ne pas traquer les composants internes. Cela pourrait annuler votre garantie et endommager l'appareil. L'appareil principal est composé de parties non accessibles aux utilisateurs.
- Ne pas érafler l'écran LCD avec des objets durs, il pourra être endommagé.
- Soyez prudent lors de la manipulation des piles.
- Retirez les piles à chaque fois que vous rangez le produit pour une période indéterminée.
- Lors du changement de piles, veuillez utiliser des piles neuves comme indiqué dans ce manuel.
- Ce produit est un instrument de précision. Ne jamais le démonter. Veuillez contacter votre revendeur ou le service après-vente si le produit nécessite une réparation.
- Ne jamais toucher les circuits électriques, et ce pour éviter toute électrocution.
- Vérifiez toutes les fonctions importantes si l'appareil n'a pas été utilisé depuis un moment. Testez et nettoyez régulièrement l'appareil. Faites réviser une fois par an votre montre par un service d'entretien autorisé.
- Quand vous désirez vous débarrasser de ce produit, jetez le selon les lois relatives aux déchets de votre pays de résidence.
- En raison des limitations d'impressions, les images de ce manuel peuvent être différentes de l'affichage actuel.
- Le contenu du présent manuel ne peut être reproduit sans la permission du fabriquant.

REMARQUE Les caractéristiques techniques de ce produit et le contenu de ce manuel peuvent être soumis à modifications sans préavis.

À PROPOS D'OREGON SCIENTIFIC

Pour plus d'informations sur les produits Oregon Scientific France, rendez-vous sur notre site: www.oregonscientific.fr.

Si vous êtes aux Etats-Unis, vous pouvez contacter notre support consommateur directement sur le site: www2.oregonscientific.com/service/support.asp

OU

par téléphone au: 1-800-853-8883

Pour des renseignements internationaux, rendez vous sur le site: www2.oregonscientific.com/about/international.asp.

DÉCLARATION DE CONFORMITÉ EU

Par la présente Oregon Scientific déclare que l'appareil Cardio-fréquence/mètre Sans Ceinture (Model: SE138) est conforme au directive EMC 89/336/CE. Une copie signée et datée de la déclaration de conformité est disponible sur demande auprès de notre Service Client.



OREGON SCIENTIFIC

MONITOR DE RITMO CARDÍACO SIN BANDA PECTORAL

MODELO: SE138

MANUAL DE USUARIO

ES

INTRODUCCIÓN

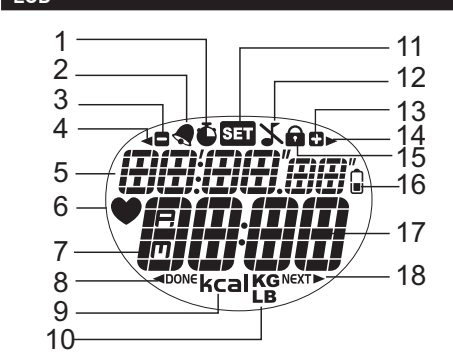
Gracias por elegir el Monitor de ritmo cardíaco sin banda pectoral de Oregon Scientific™ (SE138). El SE138 es una ayuda muy práctica para los deportistas y amantes del ejercicio físico, puesto que hace un seguimiento de su ritmo cardíaco sin que tenga que llevar una banda pectoral transmisora. Lleva un medidor de calorías así como un reloj de tiempo real, cronómetro, retroiluminación y bloqueo de botones.

BOTONES DE CONTROL



- : Alternar entre modo de configuración / reducir ajustes
- MODE: Alternar entre ajustes de modos, confirmación y salir
- ST / SP / + : Iniciar / detener cronómetro; alternar entre ajustes de submodo; incrementar ajustes
- / : Activar retroiluminación; bloqueo de botones
- SET/RST : Acceder a ajustes de submodo; confirmar ajuste; reiniciar cronómetro y valores caloríficos
- Placa metálica superior: Tóquela para acceder al modo de ritmo cardíaco y medir el ritmo cardíaco
- Placa metálica inferior: Tóquela para acceder al modo de ritmo cardíaco y medir el ritmo cardíaco

LCD



- : Indica que está en modo cronómetro o que el cronómetro está en marcha
- : Indica que la alarma está activada
- : Indicador smart para reducir valores
- : Indicador smart para alternar entre ajustes de submodo
- Muestra cronómetro, fecha o modo
- : Indica que se detecta una lectura de ritmo cardíaco
- : Reloj de 12 horas
- : Indicador smart para salir rápidamente y volver al modo anterior
- : Unidad de caloría
- : Unidad de peso
- : Indica que está en ajuste de submodos
- : Indica que el pitido está desactivado
- : Indicador smart para incrementar valores
- : Indicador smart para alternar entre ajustes de

submodo

- : Indica que los botones están bloqueados
- : Indica que la pila se está acabando
- Muestra la hora o la lectura de calorías
- NEXT▶** : Indicador smart para confirmar el ajuste y pasar al siguiente ajuste

PARA EMPEZAR

PARA PONER EN MARCHA EL RELOJ (SÓLO LA PRIMERA VEZ QUE SE USA)

Pulse cualquier tecla y manténgala pulsada hasta que se active la pantalla.

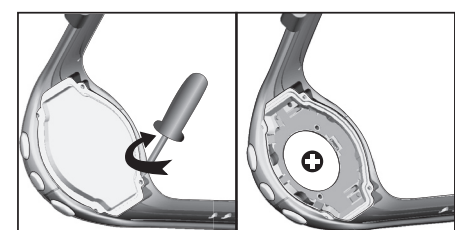
CONFIGURAR HORA Y DATOS DEL USUARIO

Para utilizar con efectividad el reloj para calcular el número de calorías quemadas (basado en la edad y peso del usuario, así como su ritmo cardíaco y tiempo de ejercicio), le recomendamos configurar la hora y sus datos personales en el modo de configuración. Consulte las secciones "Modo de ajuste de la hora" y "Modo de ajuste de datos de usuario" en el modo de configuración.

IMPORTANTE Recuerde configurar la hora y los datos de usuario cada vez que cambie las pilas o si se desconecta y vuelve a conectar por cualquier causa.

CÓMO REEMPLAZAR LAS PILAS

El reloj funciona con 1 pila CR2032 de 3V que ya lleva instalada. Si o parpadea, significa que la pila está casi gastada y habría que cambiarla. Si la batería está casi gastada, el pitido de la alarma, la retroiluminación y la función de medición del ritmo cardíaco quedarán desactivadas.



- Use un destornillador Phillips pequeño para retirar la cubierta del compartimento para pila. Una vez abierto, guarde los tornillos para no perderlos.
- Retire la pila agotada e introduzca la nueva cuidando de que las polaridades coincidan.
- Vuelva a colocar la cubierta y ciérela con los tornillos.

MEDICIÓN DEL RITMO CARDÍACO

Puede medir su ritmo cardíaco en cualquier momento (excepto en ajuste de submodos).

- Póngase el reloj en la muñeca y coloque las puntas de los dedos (le recomendamos utilizar el dedo índice y el dedo corazón) en ambas placas metálicas para acceder al modo de ritmo cardíaco. Se oirá un pitido y aparecerá el banner "HR" para indicar que el reloj está detectando ritmo cardíaco. Se tarda entre 6 y 10 segundos en detectar una lectura de ritmo cardíaco.
- Si se detecta una lectura de ritmo cardíaco se oirá otro pitido y se mostrará la pantalla que aparece a continuación.



- Para salir del modo de ritmo cardíaco, retire los dedos durante 3 segundos y pulse **MODE**.

CONSEJO

Para que la lectura del ritmo cardíaco sea lo más precisa posible, asegúrese de:

- no está corriendo ni haciendo ejercicio
- llevar el reloj sobre la muñeca y tocar las 2 placas metálicas con las yemas de los dedos

Si no consigue obtener la lectura de ritmo cardíaco en 10 segundos o si se produce alguna condición inusual durante la lectura de ritmo cardíaco:

- humedézcase las puntas de los dedos
- asegúrese de tener las puntas de los dedos calientes y de que no le tiemblen los dedos
- no apriete las placas metálicas con demasiada fuerza
- asegúrese de que las placas metálicas y el dorso de su reloj estén limpios

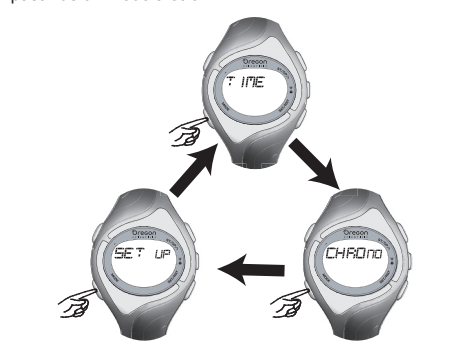
NOTA

- La medición de ritmo cardíaco no se puede activar si los botones están bloqueados o si la pila está casi gastada.
- Limpie el reloj con un paño suave seco.
- Las 2 placas metálicas son muy sensibles; sólo tocarlas accidentalmente ya provocará que se inicie una medición del ritmo cardíaco. Para impedir que esto ocurra, puede bloquear los botones.
- Si la pila está casi gastada, se mostrará la pantalla que aparece a continuación.



MODOS DE OPERACIÓN

El reloj tiene 3 modos de operación. Pulse **MODE** para pasar de un modo a otro.



MODO DE TIEMPO

- Este modo muestra el hora y la fecha.
- Para configurar la hora y la fecha, consulte el "Modo de configuración de la hora" en el modo de configuración.



MODO CRONÓMETRO (CHRONO)

En este modo puede calcular su consumo de calorías.

Para iniciar / detener el cronómetro:

Pulse **ST / SP / +**.



Para hacer una lectura de calorías:

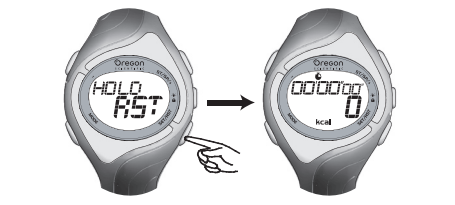
Haga una lectura del ritmo cardíaco con el cronómetro funcionando para ver las calorías quemadas. Consulte la sección de "Medición de ritmo cardíaco".

La lectura de calorías que muestra el modo de cronómetro representa la media de calorías perdidas durante el tiempo transcurrido.

CONSEJO Cuanto más a menudo introduzca la lectura de ritmo cardíaco, más preciso será el cálculo de calorías.

Para reiniciar el cronómetro y las calorías:

Pare o pause el cronómetro y a continuación pulse **SET/RST** y manténgalo pulsado durante 2 segundos.

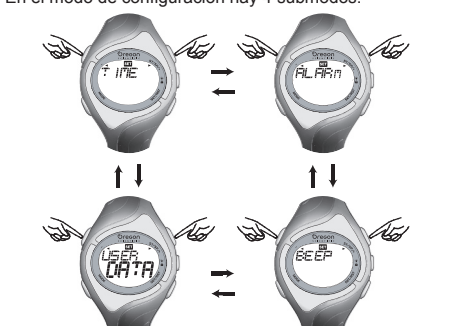


NOTA

- No se puede acceder al modo de configuración mientras el cronómetro esté funcionando.
- Si el cronómetro está funcionando y pulsa **MODE** accederá al modo de tiempo.
- Si no para el cronómetro, parpadeará para recordarle que el cronómetro está activado.

MODO DE CONFIGURACIÓN

En el modo de configuración hay 4 submodos.



- Pulse **ST / SP / +** para alternar entre los submodos.
- Pulse **MODE** en cualquier momento para volver al Modo Reloj.

NOTA El icono **SET** aparecerá en el submodo de configuración.

MODO DE CONFIGURACIÓN DE LA HORA

Para ajustar fecha y hora:

- Entre en el modo de ajuste de la hora y pulse **SET/RST** para acceder a los ajustes.
- Pulse -o **ST / SP / +** para introducir los valores. Pulse - o **ST / SP / +** y manténgalo pulsado par cambiar rápidamente los valores. La secuencia es la siguiente: formato de 12 ó 24 horas, hora, minuto, año, día/mes/mes-día, mes, día.
- Pulse **SET/RST** para confirmar un ajuste y pasar al siguiente.
- Pulse **MODE** en cualquier momento para confirmar y salir.

MODO DE CONFIGURACIÓN DE ALARMA

Para configurar la alarma:

- Entre en el modo de ajuste de la alarma y pulse **SET/RST** para acceder a los ajustes.
- Pulse -o **ST/SP/+** para activar o desactivar la alarma. indica que la alarma está activada. Si elige desactivar la alarma, pulse **MODE** para confirmar y salir. Si elige alarma activa, pulse **SET/RST** para confirmar y configure la hora de la alarma.
- Pulse -o **ST / SP / +** para introducir los valores. Pulse - o **ST / SP / +** y manténgalo pulsado par cambiar rápidamente los valores. La secuencia es la siguiente: hora; minuto.
- Pulse **SET/RST** para confirmar un ajuste y pasar al siguiente.
- Pulse **MODE** en cualquier momento para confirmar y salir.

Para silenciar la alarma:

- Pulse cualquier botón para silenciar la alarma y que se active de nuevo pasadas 24 horas.

O bien

- Apague la alarma en el modo de configuración de alarma.

MODO DE CONFIGURACIÓN DEL PITIDO

Para activar o desactivar el pitido:

- Entre en el modo de ajuste del pitido y pulse **SET/RST** para acceder a los ajustes.
- Pulse -o **ST/SP/+** para activar o desactivar el pitido. indica que el pitido está desactivado.
- Pulse **MODE** en cualquier momento para confirmar los ajustes y salir.

MODO DE CONFIGURACIÓN DE LOS DATOS DEL USUARIO

Para acceder a todos los beneficios del reloj, configure su perfil personal antes de empezar con el ejercicio. De este modo permitirá al reloj calcular el nivel de calorías quemadas durante el ejercicio. Esta información le permitirá hacer un seguimiento de su progreso.

Para configurar el perfil de usuario:

- Pulse **SET/RST** en el modo de configuración de datos del usuario para introducir los ajustes.
- Pulse - o **ST / SP / +** para introducir los valores. Pulse -o **ST / SP / +** y manténgalo pulsado par cambiar rápidamente los valores. La secuencia es la siguiente: año de nacimiento, mes de nacimiento, día de nacimiento, unidad de peso, peso.
- Pulse **SET/RST** para confirmar un ajuste y pasar al siguiente.
- Pulse **MODE** en cualquier momento para confirmar y salir.

RETROILUMINACIÓN Y BLOQUEO DEL TECLADO

Para activar la función de retroiluminación:

Pulse / para encender la retroiluminación durante 5 segundos.

NOTA La función de retroiluminación no se activará si la pantalla muestra o .

Para activar / desactivar el bloqueo de botones:

Pulse / y manténgalo pulsado durante 2 segundos. aparecerá si el bloqueo de botones está activo.

CONDICIÓN FÍSICA Y EJERCICIO

Para conseguir los máximos beneficios de salud de su ejercicio, es importante que conozca su:

- Ritmo cardíaco máximo (RCM)
- Límite máximo de ritmo cardíaco
- Límite mínimo de ritmo cardíaco

El RCM se expresa en latidos por minuto. Puedes obtener tu RCM con una prueba o calcularlo con la fórmula siguiente:

RCM = 220 - edad

ZONAS DE ENTRENAMIENTO

Los programas de ejercicio tienen distintas zonas de ejercicio relevantes. Las más populares se sitúan entre el 50% y el 80% del ritmo cardíaco máximo: en esta zona se consiguen beneficios cardiovasculares, se queman grasas y se ejercita el organismo. Al programar su reloj, cuanto más bajo sea el porcentaje de la zona que elija, más bajo será el límite mínimo de ritmo cardíaco, y cuanto más alto el porcentaje, mayor el límite de ritmo cardíaco.

50%	Actividad moderada
60%	Control del peso
70%	Zona aeróbica
80%	Zona umbral anaeróbica
90%	Zona línea roja (capacidad máxima)
100%	

Hay tres zonas de entrenamiento, que se describen a continuación:

ZONA DE ENTRENAMIENTO	RCM%	DESCRIPCIÓN
		Este es el nivel de entrenamiento de menor intensidad. Es bueno para los principiantes y para quien desee fortalecer sus sistemas cardiovasculares.
Mantenimiento de la salud	65-78%	Incrementa la fuerza y la resistencia. Funciona con la capacidad de consumo de oxígeno del cuerpo, quema más calorías y puede mantenerse durante un largo periodo de tiempo.
Ejercicio aeróbico	65-85%	

Ejercicio anaeróbico	78-90%	Genera velocidad y potencia. Funciona con o por encima de la capacidad de consumo de oxígeno del cuerpo, construye músculo y no puede mantenerse durante un largo periodo de tiempo.
----------------------	--------	--

Los límites cardíacos superior e inferior se calculan multiplicando el RCM por los porcentajes de la zona de entrenamiento seleccionada.